

# 职业角色转变与自我管理

## 课程大纲

### 一、课程背景：

- 1、员工刚刚离开校园进入职场，对职业角色认知有偏差；
- 2、简单把工作看做是谋生手段，对工作的价值看待有偏差；
- 3、根据以前的习惯适应职场，对同事关系认识不够全面；
- 4、执行心态尚未建立起来，不能按时完成领导交办工作；
- 5、未掌握自我管理之道，工作中未能按职业角色要求自己；
- 6、团队合作意识不强，未能明确个人在团队中的位置及作用；
- 7、沟通方式及沟通技巧有待提升；
- 8、时间管理方法不多，时间利用和分配不够合理。

### 二、培训目标：

- 1、帮助学员综合了解职业人与大学生的角色区别；
- 2、协助学员完成从大学生到职业人的角色转变；
- 3、使学员全面看待工作对于个人的价值和作用，正确看待工作；
- 4、全面提升学员自我管理能力，按职业化要求和标准进行自我管理；
- 5、分享团队角色及其作用，帮助学员正确认知个人在团队中的角色；
- 6、分享时间管理的工具，使学员可以运用到工作中，提升时间管理能

力；

7、掌握职场沟通的基本方法和技巧，按照职业化方式进行沟通；

8、帮助学员克服演讲障碍，全面提高个人的演讲能力和表达水平。

### 三、培训对象：

新入司员工，基层员工，车间班组长等

### 四、培训时长：

1天（6H/天）

### 五、培训方式

讲授+分享+案例分析+互动+视频分享+讨论

### 六、课程大纲：

#### 第一部分：职业角色转变

##### 一、职业人的价值体现

1、工作，可以给职业人带来什么

（1）发挥自我价值

案例：北大毕业生卖猪肉的“人才浪费”；

（2）提升自我价值

案例：你值多少钱？

（3）体现个人社会价值

案例：习近平主席为何能检阅军队

#### (4) 拓展人际关系

案例 1：人际关系的重要性

案例 2：和谐同事关系对个人的帮助作用。

#### (5) 获取劳动报酬

互动：领工资的“奥秘”

## 二、角色认识——职业人与校园人角色的区别

1、承担的责任不同；——责任胜于能力

案例：“这是我的责任“

2、面对的环境不同

分享：职场新人如何快速适应职场环境

3、人际关系复杂

分享：如何处理职场人际关系

4、制度管理 VS 自我约束

分享：规范的制度管理是职业人成功的基石

## 三、玩遍职场——如何尽快完成角色转换

1、调整心态

建议：树立阳光心态，秉承空杯心态，保持学习心态，发扬吃亏是福心态

## 2、提高心理承受能力

建议：放下“面子“；敞开”里子“，培养”迟钝感“；

## 3、增强独立生活能力

分析：中国家庭教育的现状和误区

## 4、建立良好人际关系

分享：人际关系，是你一生最大的财富

分享：职场人际关系守则

## 5、培养应对挫折能力

# 第二部分：自我管理之道

## 一、时间管理

互动：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴“的现代解读

案例：“老板，我想请一天假，，，”

（一）时间的四个特性

（二）时间管理四要素

（三）时间管理的实用工具——

1、时间管理矩阵、

2、80/20 法则、

3、艾维利法则，

4、时间管理表。

## 二、卓越演讲

### （一）演讲过程中应注意的问题

- 1、演讲者的基本素质要求
- 2、演讲时，基本的站位选择
- 3、几种标准的站姿及动作要领
- 4、演讲时手势的运用
- 5、演讲时，话筒的运用及其注意事项
- 6、演讲中，眼神的交流

#### （1）核心要点：眼神的流转

#### （2）演讲中，眼神交流的七种基本方法及其运用

### （二）演讲信息的传递

- 1、信息传递的关键要点及其解读
- 2、演讲信息的构成及其比重
- 3、传递语言信息的关键要点及其注意事项
- 4、演讲者口语的要求
- 5、副语言的定义及其运用
- 6、演讲中语气语调的运用技巧

案例：语气语调运用练习

7、态势语的定义及其运用

8、演讲中正确的态势语应用

9、演讲过程中的情感表达

10、情感表达要点及注意事项

(三) 改善个人演讲的方法

1、充分的准备；

2、如何克服心理恐惧；

3、改善演讲的行之有效的办法。

### 三、有效沟通

(一) 环节一：表达

1、向谁表达——听众分析

沟通对象是谁？

常见误区：

误区之一：听众错位

误区之二：沟通渠道错位

误区之三：不讲究沟通场合

误区之四：公司内部的沟通与外部沟通混淆

## 2、我与听众的关系如何

我与听众之间的关系怎样？

你的建议同听众自身利益的关系是什么？

最常见的误区：

推销内容，而不是推销利益

### (二) 环节二：倾听

1、倾听的好处：

2、倾听的5个层次

3、倾听技巧

### (三) 环节三：反馈

1、什么是反馈？

问题一：不反馈

问题二：将表达当成反馈

问题三：消极反馈

2、如何接受反馈

## 四、团队合作

### (一) 团队的重要性

案例：汉高祖刘邦为什么能得到天下

## (二) 团队中的角色认知——团队的九大角色

- 1、实干者角色描述、典型特征、作用、优缺点
- 2、协调者角色描述、典型特征、作用、优缺点
- 3、推进者角色描述、典型特征、作用、优缺点
- 4、创新者角色描述、典型特征、作用、优缺点
- 5、信息者角色描述、典型特征、作用、优缺点
- 6、监督者角色描述、典型特征、作用、优缺点
- 7、凝聚者角色描述、典型特征、作用、优缺点
- 8、完美者角色描述、典型特征、作用、优缺点
- 9、技术者角色描述、典型特征、作用、优缺点

案例：西游记团队的角色认知

## (三) 团队成员的甄选

- 1、优秀团队成员特点
- 2、团队成员性格认知
- 3、性格与角色的匹配
- 4、不同性格完美搭配

案例：西游记团队为什么能取得真经